

## МЕНЮ

Возрастная категория – от 12 лет и старше

Используемые источники:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Гигиена детей и подростков Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. 2021

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания // под ред. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. – М.: «ИКТЦ «ЛАДА», К.: Издательство «Арий», 2015

Химический состав пищевых продуктов: справочник // под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт. 2002

Распределение суточной потребности по приемам пищи

(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Прием пищи	Распределение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	20	18	18,4	76,6	544
II завтрак	5	4,5	4,6	19,15	136
<b>Обед</b>	<b>35</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>952</b>
Полдник	15	13,5	13,8	57,45	408
Ужин	25	22,5	23	95,75	680
Итого за день		90	92	383	2720

Меню приготавливаемых блюд 1 неделя. Осень -Зима 2022-2023г.

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Обед	Помидоры (порционно)	100	1,1	0,2	3,8	24	54-3з
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	2	28,94	125,6	54-2с
	Рагу овощное с мясным фаршем	300	21	29,07	45,98	489,01	ТТК
	Компот из изюма	200	0	0	24	100	54-4хн
	Хлеб пшеничный	80	5,06	0,64	15,5	134,4	ТТК
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	ТТК
	<b>Итого обед</b>	<b>920</b>	<b>31,8</b>	<b>32,39</b>	<b>134,06</b>	<b>952,21</b>	
День 2							
Обед	Огурцы (порционно)	100	0,7	0,1	1,9	11	54-2з
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	3,46	8,56	48,74	250	54-12с
	Котлета мясная	100	14,2	11,4	13	213	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,2	9,8	29,2	202	54-4г
	Соус молочный	20	0,4	1,04	1,42	16,8	54-5соус
	Чай с сахаром	200	0,17	0	8,67	46,67	ТТК
	Хлеб пшеничный	80	5,06	0,64	15,5	134,4	ТТК
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	ТТК
	<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>31,83</b>	<b>32,02</b>	<b>134,27</b>	<b>953,07</b>	

День 3							
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,6	5	3,1	69	54-8з
	Рассольник ленинградский	200	3,46	0,96	33,94	125,6	54-3с
	Макаронник с мясным фаршем	300	17,58	25,43	46,11	460,75	627
	Напиток из шиповника	200	0,33	0,17	19,83	83,33	54-13хн
	Хлеб пшеничный	80	5,06	0,64	15,5	134,4	ТТК
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	ТТК
	<b>Итого обед</b>	<b>920</b>	<b>31,67</b>	<b>32,68</b>	<b>134,32</b>	<b>952,28</b>	
День 4							
Обед	Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2	58	54-21з
	Суп картофельный с клецками	200	3,86	2,16	37,52	149,6	54-6с
	Голубцы ленивые	100	14,45	19,21	8,72	261,39	54-3м
	Картофельное пюре	200	2,91	9,43	24,84	188,74	54-11г
	Компот из кураги	200	0,8	0	20,8	81,2	54-2хн
	Хлеб пшеничный	80	5,06	0,64	15,5	134,4	ТТК
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	ТТК
	<b>Итого обед</b>	<b>920</b>	<b>31,92</b>	<b>32,32</b>	<b>134,42</b>	<b>952,53</b>	

День 5							
Обед	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	54-20з
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,13	8,05	32,6	151,68	54-1с
	Ватрушка рисовая с мясным фаршем	300	17,81	23,27	38,04	440,97	ТТК
	Кисель	200	0	0	26	106	883
	Сосиска в тесте	80	5,06	0,64	15,5	134,4	ТТК
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	ТТК
	<b>Итого обед</b>	<b>920</b>	<b>31,74</b>	<b>32,64</b>	<b>134,48</b>	<b>952,25</b>	
Среднее значение за неделю			31,792	32,41	134,31	952,468	

## 2 неделя

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Обед	Помидоры (порционно)	100	1,1	0,2	3,8	24	54-3з
	Суп с фрикадельками и домашней лапшой	200	10,06	8,56	70,54	351,8	217
	Плов с индейкой	300	12,72	22,41	20,48	331,17	54-12м
	Компот из чернослива	200	0	0	8	32	54-3хн
	Хлеб пшеничный	80	5,06	0,64	15,5	134,4	ТТК
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	ТТК
	<b>Итого обед</b>	<b>920</b>	<b>31,58</b>	<b>32,29</b>	<b>134,16</b>	<b>952,57</b>	

День 2							
Обед	Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2	58	54-21з
	Суп гороховый	200	6,66	6,56	32,14	203,8	54-8с
	Буузы	300	13,08	24,31	44,61	413,37	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,17	0	14,83	63,5	54-1хн
	Хлеб пшеничный	80	5,06	0,64	15,5	134,4	ТТК
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	ТТК
	<b>Итого обед</b>	<b>920</b>	<b>31,81</b>	<b>32,39</b>	<b>134,12</b>	<b>952,27</b>	
День 3							
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	2,73	4,71	3,47	66,32	54-9з
	Суп картофельный с вермишелью	200	10,09	6,8	43,96	234,75	54-7с
	Тефтели мясные	100	7,4	9,1	9,6	150	54-16м
	Картофельное пюре	200	2,91	9,43	24,84	188,74	
	Соус сметанный	20	0,38	1,04	1,14	15,6	54-1соус
	Напиток из шиповника	200	0,33	0,17	19,83	83,33	54-13хн
	Хлеб пшеничный	80	5,06	0,64	15,5	134,4	ТТК
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	ТТК
	<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>31,54</b>	<b>32,37</b>	<b>134,18</b>	<b>952,34</b>	

День 4							
Обед	Огурцы (порционно)	100	0,7	0,1	1,9	11	54-2з
	Борщ с капустой	200	3,46	2,36	36,74	137,6	169
	Колобки мясные	100	11,64	18,06	11,1	236,61	ТТК
	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	270	54-1г
	Соус красный основной	20	0,22	0,4	1,24	9,6	54-3соус
	Сок (т/пак)	200	1	0,2	14,2	73,81	54-11г
	Хлеб пшеничный	80	5,06	0,64	15,5	134,4	ТТК
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	ТТК
	<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>31,52</b>	<b>32,24</b>	<b>134,52</b>	<b>952,22</b>	
День 5							
Обед	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	54-20з
	Суп овощной	200	4,66	3,76	35,54	142,94	202
	Рис припущенный с мясным фаршем	300	13,62	27,28	32,84	440,28	ТТК
	Кисель	200	2,67	0	27,9	115,24	883
	Пирожок с капустой	80	5,06	0,64	15,5	134,4	1052
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	ТТК
	<b>Итого обед</b>	<b>920</b>	<b>31,75</b>	<b>32,36</b>	<b>134,12</b>	<b>952,06</b>	
Среднее значение за неделю			31,64	32,33	134,22	952,292	

